



Elementar Reisen

Auszug aus den Qigong-Seminaren:

- In den 9 einfachen „*Dantian-Übungen*“ können wir das Gefühl des Verbundenseins erfahren. Das Erlebenein Mikro-Kosmos im Makro-Kosmos zu sein, ist eine der wesentlichen Auswirkungen dieser uralten Übungsreihe. Dazu gehört auch ein tiefes Erspüren von Yin und Yang und das Verständnis, dass alles im Wandel ist.
- Die „*Meisterübung mit den Elementen*“ ist ein Bewegungsablauf, indem wir uns aus dem Herzen heraus mit dem Qi des Wassers, des Himmels, der Natur und der Erde verbinden.
- Die „*Reinigung des Körpers*“ bezieht sich auf das Meridian-System. Die Meridiane werden von trübem Qi gereinigt und durch frisches Qi genährt. Ausserdem wird die Wirbelsäule für weitere Übungen vorbereitet.
- Die „*Lichtquelle*“ lässt uns kosmisches Qi durch den Bai Hui einatmen und mit dem Atem im Körper verteilen. Wir dehnen dieses Licht wie eine Lichthülle aus, die uns energetisiert.
- Die „*Blasen-Meridian-Massage*“ ist eine Paarübung, in der eine Person bäuchlings auf einer Matte liegt, die andere Person massiert mit dem Fuss entlang des Blasen-





Elementar Reisen

Meridians am Rücken und an den Beinen. Dies kann eine sehr tiefe Entspannung bewirken.

- In „Die 4 Basisübungen des Chan Mi Gong“ erleben wir unsere Wirbelsäule neu wieder. In einem tiefen Entspannungszustand wellen, pendeln und drehen wir die Wirbelsäule, damit sie sich dann, in der freien Bewegung, selbst entwinden kann.

Tagesablauf

07:30 – 08:30

Reinigung der Meridiane

Die Lichtquelle

Dantian-Übungsreihe in Stille

10:00 – 11:00

Schwingen und Loslassen

Schüttelübung

Chan Mi Gong: Basisübungen

11:00 – 11:15

kurze Pause

11:15 – 12:30

Klopfübung

Dantian-Übungen einzeln detailliert erklären und vertiefen

Theoretische Grundlagen

Dantian-Übungen durchüben Gesichts-Massage

Dankes-Übung



Elementar
Reisen

Petra Summer
Am Klingsacker 20
64295 Darmstadt

06151 3682173
info@elementar-reisen.de
www.elementar-reisen.de



Elementar Reisen

18:00 – 19:30

Organ-

Meditation mit Handauflegen, reinigendes Licht und Farbe nähre
nd Atemübungen aus dem buddhistischen Qigong

Verweilen



*Elementar
Reisen*

Petra Summer
Am Klingsacker 20
64295 Darmstadt

06151 3682173
info@elementar-reisen.de
www.elementar-reisen.de